مقياس القلق لتايلور

عزيزتي:

أمامك مجموعة من الأسئلة التي تقيس الشكوي التي تتبع التعرض للمشاكل فضعي علامـة (√) التـى تنطبق عليك و لو بالتقريب ، و أجيبي عن جميع الأسئلة ، و لا تتركي سؤال بدون اجابة .

الرقم	البند	نعم	لا
١	نومى مضطرب و متقطع .		
٢	مرت بى أوقات افتقدت فيها النوم بسبب القلق .		
٣	لدى قليل جداً من المخاوف اذا قورنت بأصدقائى .		
٤	أعتقد أننى لست أكثر عصبية من معظم الناس .		
٥	تنتابنى أحلام مزعجة (أو كوابيس) من حين لآخر .		
٦	عندى قدر كبير من المتاعب فى معدتى .		
٧	غالباً ما ألاحظ أن يداى ترتجفان عندما أحاول القيام بعمل من الأعمال .		
٨	أعانى من نوبات الاسهال .		
٩	المال و العمل يثيران القلق عندى .		
١٠	أصاب أحياناً بنوبات من الغثيان (غميان النفس) .		
١١	كثيراً ما أخشى أن يحمر وجهى خجلاً .		
١٢	أشعر بجوع فى كل الأوقات تقريباً .		
١٣	أننى أثق بنفسى تماماً .		
١٤	لا أتعب بسرعة .		
١٥	ان الانتظار يجعلنى عصبياً .		
١٦	أشعر أحياناً بالاثارة لدرجة أن النوم يتعذر علىّ .		
١٧	أشعر دائماً بالهدوء .		
١٨	تمر بى فترات من عدم الاستقرار لدرجة أننى لا أستطيع أن أمكث طويلاً فى مقعدى .		
١٩	أننى سعيد فى معظم الوقت .		
٢٠	أجد من الصعب علىّ تركيز ذهنى فى عمل ما .		
٢١	أشعر بالقلق على شيء ما أو شخص ما طول الوقت تقريباً .		
٢٢	أخاف من مواجهة أزمة أو شدة .		
٢٣	أود أن أصبح سعيداً كما يبدو الآخرين .		
٢٤	كثيراً ما أجد نفسي قلقاً على شيء ما .		
٢٥	من المؤكد أننى أشعر أحياناً بأن لا فائدة لى .		
٢٦	أشعر أحياناً بأننى أكاد أتمزق ارباً .		
٢٧	أعرق بسهولة حتى فى الأيام الباردة .		

٢٨	الحياة عسيرة بالنسبة لى فى أغلب الأوقات .		
الرقم	البند	نعم	لا
٢٩	يقلقنى ما يحتمل أن أواجهه من حظ سيئ .		
٣٠	أننى حساس بنفسى لدرجة غير عادية .		
٣١	لا أظن أننى لاحظت أبداً أن قلبى يخفق بشدة و يندر أن تنهج أنفاسى .		
٣٢	أبكى بسهولة .		
٣٣	لقد خشيت أشياء أو أشخاص أعرف أنهم لا يستطيعون ايذائى .		
٣٤	عندى استعداد لأن تؤثر فىّ أحداث الحياة تاثيراً شديداً .		
٣٥	قلّما أصاب بالصداع .		
٣٦	لا بد أن أعترف بأننى شعرت أحياناً بالقلق الشديد على أشياء لا قيمة لها .		
٣٧	لا أستطيع أن أركز تفكيرى فى شيئ واحد .		
٣٨	أنا أرتبك بسهولة .		
٣٩	فى بعض الأحيان أعتقد أننى لا أصلح لشيئ أبداً .		
٤٠	أننى شخص متوتر جداً .		
٤١	أحياناً عندما أتضايق يتساقط منى العرق بصورة تضايقنى جداً .		
٤٢	وجهى لا يحمر خجلاً بدرجة أكثر مما يحدث للآخرين		
٤٣	أنا أكثر حساسية من غالبية الناس .		
٤٤	لا يكاد وجهى يحمر من الخجل أبداً .		
٤٥	مرت بى أوقات كنت أشعر خلالها بأن الصعاب تتراكم فوق بعضها البعض بحيث لا أستطيع التغلب عليها .		
٤٦	عندما أقوم بعملى أكون فى حالة توتر شديد .		
٤٧	يداي و قدماي دافئتان فى العادة .		
٤٨	أحلم كثيراً بأمور أفضل الاحتفاظ بها لنفسي .		
٤٩	تنقصنى الثقة بالنفس .		
٥٠	يندر جداً أن أصاب بالإمساك .		